

# 12 способов не заболеть

Вырастите на подоконнике лимонное деревце и герань

**ПОМНИТЕ:** «У природы нет плохой погоды, каждая погода – благодать. Дождь ли, снег – любое время года надо благодарно принимать». Нужно уметь радоваться не только солнышку и теплу, но и дождю (ведь он поит землю и так хорошо успокаивает нервы), наступившим холодам (ведь скоро все покроется белым пушистым покрывалом, которое заискрится при свете вечерних фонарей), да просто любому наступившему утру! Ведь грядущий день обещает новые открытия, новые встречи, новые знакомства... а это безумно интересно!

Главное, не забываете о сезонной профилактике. Если не будете отступать от плана противостудной обороны, вирусы обойдут вас стороной.

1. Вне дома постарайтесь не касаться лица руками, не доставайте попавшую в глаз соринку (она сама выйдет со слезой). Дело в том, что аденовирусная и некоторые другие респираторные инфекции передаются не только воздушно-капельным, но и контактным способом, а также путем, свойственным кишечным инфекциям – через рот. Подержавшись за поручень в автобусе или трамвае, за дверную ручку, телефонную трубку и прочие предметы на работе обязательно вымойте руки с мылом, и вообще почаще протирайте их гигиенической салфеткой со спиртом, а уже потом наводите красоту или разворачивайте захваченный на службу бутерброд. Ученые РАН установили, что на каждый квадратный сантиметр поверхности офисного телефона приходится более 25 тысяч микробов, клавиатуры – более 3 тысяч и компьютерной мыши – более 1600. Так что всегда держите под рукой влажные салфетки или флакончик антибактериального геля. Любители поплавать в бассейне должны защищать глаза от брызг специальными очками, поскольку при купании не исключена возможность заражения вирусной инфекцией через конъюнктиву глаз.

2. Увлажняйте атмосферу на работе и дома: расставьте банки с водой возле батарей или развесьте на них чистые мокрые полотенца, смачивая ткань по мере высыхания. Можно устроить «дождеик» из распылителя, которым обычно опрыскиваете пересохшее белье перед утюжкой.

3. Чаше проветривайте свой кабинет и квартиру. А впуская свежий воздух, плотно закройте окна и двери, плесните немного теплой воды в аромалампу, зажгите под ней специальную свечку и капните в воду несколько капель одного из эфирных масел, эффективных против вирусов гриппа и респираторных инфекций – эвкалипта, чабреца, лаванды, сосны, лимона, корицы, иссопа, ели, пихты, сосны, кедр, имбиря, бергамота.

Первый сеанс – 30 минут. Каждый день увеличивайте время ингаляции на 30 минут, доведя до 3 часов. И дышите себе изо дня в день на здоровье, пока простудный сезон не кончится.

4. Вырастите на подоконнике лимонное деревце и герань. Тонкий аромат эфирных масел, исходящий от его цветков, плодов и листьев, активизирует неспецифическую защиту организма и убережет от простудных заболеваний. Листик лимона кладите в чайник



вместе с заваркой. Не менее благотворное влияние на иммунитет оказывает запах других цитрусовых – мандарина и грейпфрута. Принесите в офис герань. Ее листья содержат летучие фитонциды, которые будут уничтожать бактерии. Можно даже иногда срывать листик и растирать его в руках, при этом выделяются биологические активные вещества, оздоравливающие воздух. Чем больше зелени на рабочем месте, тем выше иммунитет и работоспособность персонала, уверены ученые из университета штата Техас (США). Они сравнивали людей, работающих в помещениях без растительности и в «зеленых» офисах. Оказалось, что комнатные растения помогают 82 % служащих чувствовать себя бодрыми и спокойными.

5. Ежедневно выпивайте по стакану противовирусного настоя: взятых поровну плодов шиповника и калины, травы мелиссы и шалфея. Столовую ложку сбора залейте 200 мл крутого кипятка, настаивайте 2 часа в термосе, охладите, процедите. Перед употреблением добавьте 1–2 капли облепихового масла. Курс – 30 дней.

6. Разотрите ягоды калины красной или брусники, смешайте по вкусу с медом и добавьте немного теплой кипяченой воды, чтобы чувствовалась приятная кислинка. Пейте медовый коктейль по 1/2 стакана 3 раза в день, пока не закончится период респираторных инфекций.

7. Утром и вечером принимайте по 0,5 г ви-

тамина С (аскорбиновой кислоты), заедая его цитрусовыми. В них содержатся особые вещества – биофлавоноиды, помогающие организму усвоить целебную аскорбинку. Курс 2 недели.

8. В промежутках между едой 2 раза в день рассасывайте во рту по десертной ложке меда на протяжении всего простудного сезона.

9. Перед завтраком и ужином пейте по столовой ложке сока из листьев алоэ с медом. Подержите листья алоэ 12 суток в холодильнике. Затем, выдавив из них сок, смешайте его с медом (1:2). Настаивайте смесь 5–7 дней при комнатной температуре. Первый курс – 10 дней, повторный – через месяц.

10. Раз в день за 20 минут до еды принимайте по столовой ложке профилактической смеси из 8 измельченных долек чеснока и половины мелко нарезанного неочищенного лимона. Залейте «лекарство» холодной кипяченой водой в поллитровой банке и оставьте на 4 дня в темном месте. Курс – до середины апреля.

11. Перед выходом из дома и придя с улицы, смазывайте слизистую оболочку носа оксолониновой мазью или витамином либо закапывайте в каждую ноздрю 3–4 капли интерферона или сока алоэ, выжатого из листьев, пролежавших 12 дней в холодильнике.

12. При неблагоприятной эпидемиологической обстановке 3 раза в день после еды принимайте по драже поливитаминных препаратов (лучшие из отечественных: «Гексавит», «Ундевит», «Декамевит» и «Компливит».

РЕЦЕПТЫ

## Травяная аптека природы

**ПОВЫСИТЬ сопротивляемость организма помогут растительные иммуномодуляторы. Эти лекарства, созданные самой природой, уберегут от простуды, гриппа и герпеса в сезон вирусных инфекций, избавят от затянувшегося бронхита и гайморита, прогонят стресс, зимнюю хандру и весеннюю усталость, ослабляющие защитные силы организма.**

**Напиток «Антивирус»** убережет от гриппа и простуды в разгар эпидемии вирусных инфекций и укрепит иммунитет в остальных случаях, когда защитные силы организма нуждаются в поддержке. Целебные свойства напитку придает мощные тонизирующие средства – китайский лимонник и шалфей, который восточная медицина ставит в один ряд с женьшенем.

Смешайте траву шалфея, побег лимонника и лист крапивы (1:3:3), залейте чайную ложку сбора стаканом кипятка, настаивайте в термосе 1–2 часа, добавьте чайную ложку меда. Пейте утром после завтрака в простудный сезон (не дольше 30 дней подряд).

**Противопоказания:** те же, что и для аптечных настоек иммуномодуляторов.

**Бальзам бодрости** поможет разминуться с гриппом и вирусными инфекциями, поддержит защитные силы, ослабленные весенним авитаминозом, переутомлением и возрастной перестройкой иммунной системы, которая начинается после 40 лет.

Срежьте несколько широких листьев алоэ (растению должно быть 3–5 лет, перед «усекновением» не поливайте его 3 дня), отожмите 100 г сока. Растворите 200 г меда на водяной бане, влейте сок алоэ и 300 г красного вина (кагора), перемешайте и поставьте в холодильник на 3–4 дня. Принимайте по столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды по мере необходимости. **Противопоказаний** это средство не имеет.

**Чай, настои, отвары лекарственных трав**

**Липовый цвет (настой).** 1 ст. л. сухих цветков липы заварить стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить и пить теплым по 1–2 стакана в день. Сильное потогонное средство.

**Липовый цвет (отвар).** 2 ст. л. цветков липы залить 2 стаканами кипящей воды, кипятить на слабом огне 10 минут, процедить. Этот отвар пьется горячим на ночь по 2–3 стакана за раз. Помогает излечить простуду полностью. Можно добавить мед для вкуса.

**Черная смородина.** Употреблять в любом виде с горячей водой и медом (до 4 стаканов в день). Хорошо сделать отвар из веточек смородины: мелко нарубленные веточки (полностью горсть) заварить 4 стаканами кипятка, кипятить 5 минут, парить 4 часа. Выпить на ночь в постели в горячем виде 2 стакана с медом. Провести такое лечение дважды.

**Шиповник (ягоды).** Сухие ягоды растолочь, взять 5 ст. л. ягод на литр холодной воды, кипятить 10 минут, настоять в тепле 10 часов, процедить. Принимать по полстакана 3–4 раза в день.

**Девясил (корень).** 2 ст. л. измельченных корней девясила залить 0,5 л кипяченой воды, кипятить 10 минут, настоять 1 час, процедить, добавить 2 ст. л. меда и пить по полстакана 3–4 раза в день за час до еды.

**Малина (сухие плоды).** 1 ст. л. плодов залить стаканом кипятка, настоять 20 минут. Пить горячим с медом по стакану 2–3 раза в день.

**Сосна (почки).** 1 ст. ложку почек сосны залить стаканом кипятка, выдержать на кипящей водяной бане полчаса, настоять 15 минут, процедить и пить по полстакана 2–3 раза в день после еды.

**Клевер (цветы, лист).** 1 ст. л. сушеного или свежего клевера заварить стаканом крутого кипятка, полчаса настоять, процедить и добавить ложку меда (при высокой температуре, обычно за сутки при условии сильного потовыделения она спадет).

**Шалфей (трава).** 1 ст. л. измельченной травы шалфея залить стаканом молока, вскипятить, настоять 40 минут при закрытой крышке и процедить. После чего снова вскипятить и выпить перед сном.

**Солодка (корень).** 1 ст. л. толченого корня залить стаканом кипятка, выдержать на водяной бане 20 минут, настоять полчаса, процедить и отжать. В полученный настой долить кипяченой воды до первоначального объема (200 мл), хранить в холодильнике не более 2 суток. Принимать по 1 ст. л. 4–5 раз в день (отхаркивающее средство при остром и хроническом бронхите).

**Малина (плоды), липа, (цвет)** – в равных пропорциях. 1 ст. л. залить стаканом кипятка, настоять полчаса. Пить по стакану горячего настоя с медом на ночь как потогонное.

**Зверобой (трава), липа (цвет), шиповник (ягоды)** – все поровну. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, настоять полчаса в тепле и пить с медом по стакану 3–4 раза в день.

**Липа (цвет), калина (плоды)** – в равных пропорциях. 2 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка. Кипятить 10 минут, процедить, пить горячим на ночь по 1–2 стакана.

**Ива (кора)** – 1 часть, **мать-и-мачеха (лист)** – 2 части, **душица (трава)** – 1 часть. 2 ст. л. сырья кипятить 20 минут в 400 мл воды на малом огне. Остудить и процедить. Объем отвара довести до исходного и пить горячим 3 раза в день по 2/3 стакана с медом.

**Мята (лист)** – 1 часть, **шиповник (плоды)** – 1 часть, **липа (цвет)** – 2 части. 1 ст. л. на стакан кипятка, кипятить 5 минут, процедить и выпить с медом.

## РЕКЛАМА И ОБЪЯВЛЕНИЯ

### Внимание! Декларационная кампания-2010!

С 1 января 2010 года «стартует» декларационная кампания – 2010, а значит, у отдельных категорий граждан возникает обязанность представления налоговой декларации по налогу на доходы физических лиц.

Задекларировать свои доходы за минувший год обязаны индивидуальные предприниматели; частные нотариусы; лица, получившие вознаграждения от физических лиц, на основе заключенных договоров гражданско-правового характера, включая доходы по договорам найма или договорам аренды любого имущества, а также вознаграждения по договорам переуступки права требования, доходы по договорам выполнения работ, оказания услуг. К этой категории относятся граждане, получившие в 2009 году доходы, к примеру, от сдачи квартир в аренду; лица, получившие доходы от продажи имущества, принадлежащего им на праве собственности (квартир, жилых домов, транспортных средств, бытовой техники и т.п.); лица, получающие выигрыши, выплачиваемые организаторами лотерей, тотализаторов и других основанных на риске игр (в том числе с использованием игровых автоматов); лица, получающие другие доходы, при получении которых не был удержан налог налоговыми агентами, – исходя из сумм таких доходов.

Налоговая декларация по налогу на доходы физических лиц перечисленными категориями граждан должна быть представлена в налоговый орган (инспекцию ФНС России) по месту жительства не позднее 30 апреля 2010 года.

Телефон «горячей линии» 43-77-02  
Телефон «справочной службы» 43-76-58  
График работы инспекции в период декларационной кампании (29,30, 31 марта и рабочие дни апреля):  
Понедельник – четверг с 8.30 до 20.00.  
Пятница с 8.30 до 18.45.  
Суббота (17 и 24 апреля) с 10.00 до 16.00.

Приглашаем посетить бесплатный семинар по вопросу заполнения налоговой декларации по форме 3-НДФЛ, который состоится 22 января в 15.00 в актовом зале инспекции по адресу: ул. Ворошилова 12 б (остановка Ангельса).

Отдел работы с налогоплательщиками  
ИФНС России по Орджоникидзевскому району  
г Магнитогорска Челябинской области

### МАСТЕР-КЛАСС СЕРГЕЯ АЗИМОВА

в плане академических часов в МГТУ им. Носова.  
Среда, 20.01.2010, большой актовый зал МГТУ.  
Бесплатно по предварительной записи.

Тренинг для прекрасного пола «Инструкция по управлению мужчинами».  
Четверг 21.01.2010г Альфа Центр, конференцзал, с 12.00 до 18.00.

Тренинг «Переговоры и Продажи». С 22 по 24 января 2010.  
Альфа Центр, конференцзал, с 12.00 до 18.00 ежедневно.

Информация о записи и заключении договоров на все мероприятия по тел. 340069, +79048101336, +79514314137, [azimov@mgtu.ru](mailto:azimov@mgtu.ru)  
Представитель: Вячеслав Сорокин.

### Чемпионат России по баскетболу суперлига "Б"

20-21 января  
начало 19:00

Дворец спорта ИМ. РОМАЗАНА

Металлург университет (Магнитогорск)  
ПРОТИВ  
Локомотив сибирьтелеком (Новосибирск)  
Иркут (Иркутск)

## Поздравляем!

Валентину Дмитриевну МАЛЬШЕВУ, Юрия Дмитриевича ЯГОЛЬНИКОВА, Виктора Ивановича ДЕНИСОВА, Александра Федоровича ТРОШИНУ, Николая Иосифовича РАДКЕВИЧА, Василия Васильевича АТАНОВА, Валентину Петровну БАХРОВУ, Анну Ивановну АНЦУПОВУ с днем рождения!

Желаем вам здоровья, счастья и благополучия.

Администрация, профком и совет ветеранов ЦЭС

Ульяну Антоновичу АНАНКО, Камилу Таиповну ЗАРИПОВУ, Марию Сергеевну КОРЗИНКИНУ, Николая Владимировича СИРОТЕНКО, Зайтуну Фатхатовну ФАИЗОВУ и Алевтину Сергеевну ЧЕБОТАРЕВУ с юбилеем!

Желаем здоровья, благополучия, заботы близких людей и всего самого доброго.

Администрация, профком и совет ветеранов управления подготовки производства

Александра Григорьевича БЕРЕЖНОГО, Любовь Михайловну ГУРИНУ, Юзефу Владимировичу КИТЕЛО, Константина Тимофеевича КЛЮКАНОВА, Анатолия Петровича ПАХОМОВА с юбилеем!

Желаем здоровья, силы и добра.

Администрация, профком и совет ветеранов управления подготовки производства ОАО «ММК»

Галину Викторовну ДМИТРИЮК с 50-летием!

Желаем доброго здоровья, успехов и любви близких.

Администрация, профком и совет ветеранов цеха водоснабжения

Бывших работников предприятия, ветеранов – Василису Ивановну АКСЕНЕНКО, Нину Ивановну АЛЕКСЕЕВУ, Елену Михайловну АНДРЕЕВУ, Надежду Александровну БАРАБИНУ, Мактуру Фаткылбаяновну БЛЯНОВУ, Марию Стефановну БОРИСОВУ, Лидию Владимировну ВАКУЛЬСКУЮ, Зулайху Нуриахметовну ГАБДРАХМАНОВУ, Тагилму Хуснуровну ГАБДУЛЛИНУ, Валентину Александровну ГАНЗЯ, Ларису Михайловну ГАРСИЯ, Марию Александровну ГВАРДЕЕВУ, Зою Георгиевну ГЕОРГИЕВУ, Александру Сергеевну ГОНЧАРУ, Нину Ивановну ДЕМИНУ, Марию Сергеевну ДЕРГУНОВУ, Тамару Федоровну ДРЕМИНУ, Александру Ефимовичу ДРУГОМИЛОВУ, Нину Ивановну ЗАЙЦЕВУ, Ракипа Хакимовича КАДЫРОВА, Надежду Михайловну КАРУК, Раису Георгиевну КАСТЕРИНУ, Владимира Максиминовича КИРИЛОВА, Валентину Дмитриевну КИЯЕВУ, Тамару Петровну КОВАЛЧУК, Нину Григорьевну КОМАРОВУ, Валентину Павловну КРАЕВУЮ, Накию Хазиевну КУЗНЕЦОВУ, Нину Васильевну КУЛИКОВУ, Зинаиду Михайловну ЛАПИНУ, Нину Алексеевну ЛЕВАКОВУ, Раяла Абрамовича ЛУКМАНОВА, Татьяну Ивановну МАЛЬШКИНУ, Владимира Михайловича МАРЬЧЕВА, Лидию Васильевну МЕНЩИКОВУ, Нину Алексеевну МЕЩЕРЯКОВУ, Нуриано Кирамовну МИНХАЙДАРОВУ, Тамару Васильевну МИНЧУКОВУ, Виктора Александровича НАБОКОВА, Валентину Михайловну НЕКРАСОВУ, Евгению Васильевну ОРЕШКОВУ, Валентину Васильевну ПАВЛЕНКО, Софью Петровну ПАВЛЮК, Ивана Ивановича ПАРХАЧЕВА, Василия Васильевича ПЕТРОВА, Виктора Васильевича ПЕТРУШИНА, Ивана Федоровича ПОНОМАРЕВА, Петра Павловича ПЧЕЛЬНИКОВА, Баязита Султановича СУЛТАНОВА, Семена Тихоновича ТЕРЕХОВА, Татьяну Дорофеевну ТЮРИКОВУ, Галину Владимировну ТЮРИНУ, Виталия Леомельевича ТРАХТЕНГЕРЦА, Миннагаршино Якуповну ХАЗИПОВУ, Раису Давыдовну ЧЕПАЙКИНУ, Светлану Борисовну ЩЕДРОВУ, Екатерину Ивановну ЩЕПАРЕВУ с юбилеем!

Желаем именинникам крепкого здоровья, бодрости духа и благополучия еще на многие годы!

Администрация, профком и совет ветеранов ОАО «Метизно-калыворочный завод «ММК-МЕТИЗ»